

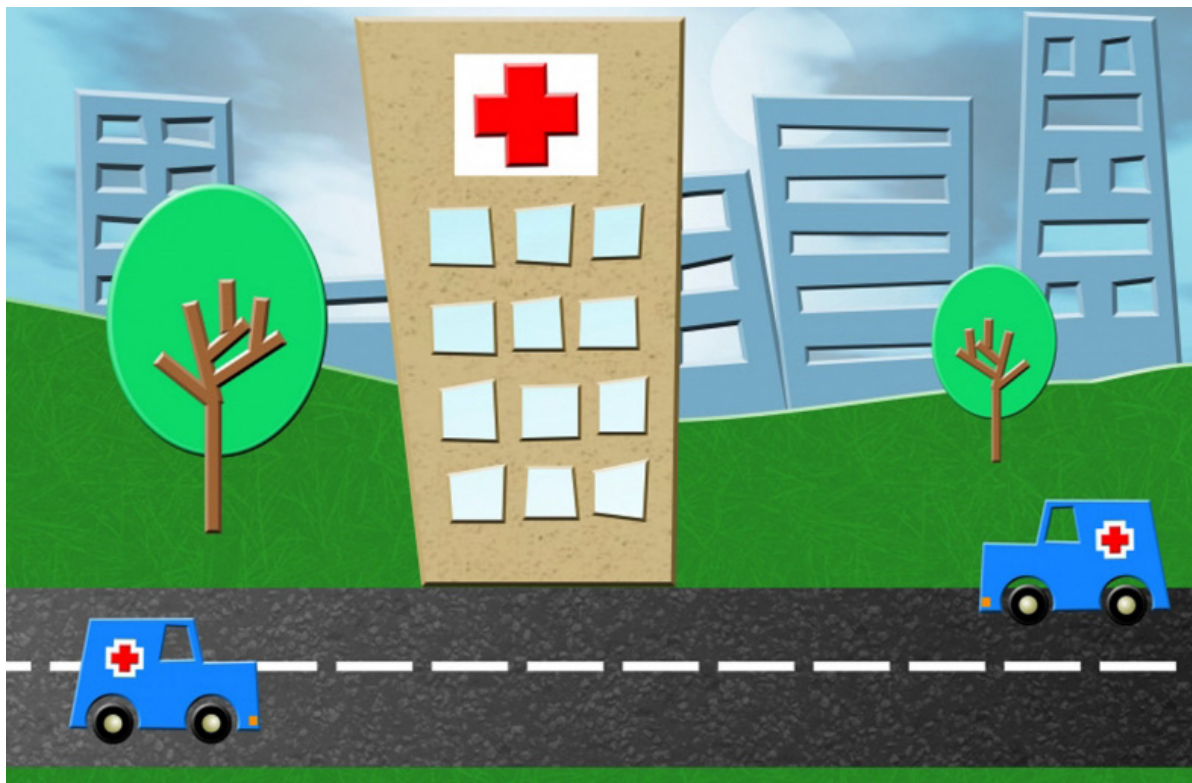
# രോഗവും ആരോഗ്യവും ആധുനിക ജീവിതവും

**ആ**ഹാര പാനീയങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ വിഷപദാർഥങ്ങൾ കലർത്തുക എന്നത് ബിസിനസ്സും ഫാഷനും സംസ്കാരവുമായി മാറിയ ഒരു ലോകത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും കളനാശിനികളും ഉപയോഗിച്ചാണ് ധാന്യങ്ങളും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും മറ്റും കൃഷിചെയ്യുന്നത്. വിളവെടുപ്പിനു ശേഷവും പലതും കേടുവരാതിരിക്കാൻ കീടനാശിനി പ്രയോഗിക്കുന്നു. അരിയും ചെറുപയറും മറ്റും ഉപഭോക്താക്കളെ ആകർഷിക്കാൻ പോളീഷ് ചെയ്യുന്നു.

തങ്ങൾ ജൈവപോളിഷാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നാണ് ചില ഉല്പാദകർ അവകാശപ്പെടാറുള്ളത്! ധാന്യങ്ങൾ പലതരം മാവുകളാക്കുന്നവരും ചില്ലറ രാസച്ചേരുവകൾ ചേർക്കുന്നു. മൈദ ഇപ്പോൾ ഒരു വിവാദ നായകനാണ്. മൈദയ്ക്ക് തുവെള്ള നിറവും തുവൽ മാർദവവും നൽകുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ആമാശയ സൗഹൃദമുള്ളതാണോ അല്ലേ എന്ന് ഉന്നത ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഏതെങ്കിലും കാലത്ത് തീർപ്പാക്കേണ്ടതായിരിക്കാം. മാവുകൾ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും ബേക്കറിപ്പലഹാരങ്ങളുമായി ജനം കൊള്ളുമ്പോൾ കൃത്രിമമായ നിറവും മണവും രുചിയുമാണ് വരുന്നത്. പൂപ്പൽ വരാതിരിക്കാൻ പ്രിസർവേറ്റീവ്സ് എന്ന രാസവസ്തുക്കളും ചേർക്കുന്നു. ഇവയിലൊക്കെ വിഷാംശം

കവർസ്റ്റോറി

ചെറിയമുണ്ടം അബ്ദുൽഹമീദ്





ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ വിഷങ്ങളുടെ വിളയാട്ടം നടന്നിട്ടും ധാരാളമാളുകൾ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ എന്നാണ് പലരും സമാധാനിക്കുന്നത്. പക്ഷെ, അത് വിഷപദാർഥങ്ങൾ ദോഷരഹിതമായതുകൊണ്ടല്ല എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കുന്നത് നന്ന്. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പല വിധത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന വിഷാംശങ്ങളും മാലിന്യങ്ങളും നിരപായം പുറംതള്ളാനുള്ള വ്യവസ്ഥ (Detoxicating system) ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വിഷച്ചേരുവുകൾ പലരെയും ഏറെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്തത്.

ങ്ങളുണ്ട് എന്നതൊരു തർക്കവിഷയമല്ല. ഇവയൊക്കെ 'പെർമിറ്റഡ്' ആയതിനാൽ ദോഷരഹിതമായിരിക്കും എന്ന് മിഥ്യാധാരണയാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്.

ഏതെങ്കിലും ഒരു ബേക്കറിയുടെയോ ഹോട്ടലിന്റെയോ ക്യൂത്രിമങ്ങളിലുപയോഗിക്കുന്ന പലഹാരങ്ങളോ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളോ ഉണ്ടാക്കിയാൽ ഉപഭോക്താക്കൾ അവരെ കയ്യൊഴിക്കുമെന്നതാണ് വലിയ തമാശ. കൃത്രിമമായ നിറവും മണവും രുചിയും ഉള്ളതേ അവർക്ക് വേണ്ടൂ. അതിനാൽ മുമ്പിൽ വിളമ്പാൻ അതേ പറ്റു എന്നാണ് അവർ കരുതുന്നത്. നവവരൻ അമ്മായിയമ്മ കോഴിയും മത്സ്യവും പൊരിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് കൃത്രിമവർണ്ണവും അജിനോമോട്ട എന്ന ടേസ്റ്റിംഗ് പൗഡറും ചേർത്താണ്! വീട്ടിലെത്തുന്ന വിശിഷ്ടാതിഥിക്ക് ശുദ്ധ ജലം കുടിക്കാൻ കൊടുത്താൽ അത് അവഹേളനമാകുമെന്നും, മുന്നോ നാലോ വിഷപദാർഥങ്ങൾ കലക്കിയ ദ്രാവകം നൽകിയാൽ അത് സമുചിതമായ സൽക്കാരമാകുമെന്നുമാണ് മിക്ക ആതിഥേയരും കരുതുന്നത്. വിഷവസ്തുക്കൾ ചേർക്കാതെ തന്നെ മൂല്യവർദ്ധിത പാനീയങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിലും മിക്കവരും അതൊന്നും പരീക്ഷിക്കാറേയില്ല. പാലും തേനും അണ്ടിപ്പരിപ്പും ബദാമുമാക്കെ ഇവിടെ ലഭ്യമാണല്ലോ. വിശിഷ്ടാതിഥികളുടെ ആമാശയം കേടുവരുത്താതിരിക്കാനെങ്കിലും അവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ വിഷങ്ങളുടെ വിളയാട്ടം നടന്നിട്ടും ധാരാളമാളുകൾ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ എന്നാണ് പലരും സമാധാനിക്കുന്നത്. പക്ഷെ, അത് വിഷപദാർഥങ്ങൾ ദോഷരഹിതമായതുകൊണ്ടല്ല

എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കുന്നത് നന്ന്. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പല വിധത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന വിഷാംശങ്ങളും മാലിന്യങ്ങളും നിരപായം പുറംതള്ളാനുള്ള വ്യവസ്ഥ (Detoxicating system) ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വിഷച്ചേരുവുകൾ പലരെയും ഏറെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്തത്.

മലം, മൂത്രം, വിയർപ്പ്, കഫം എന്നിവ മുഖേന ചെറിയ തോതിലുള്ള വിഷാംശങ്ങൾ പുറത്തുപോവുകയും ആന്തരികാവയവങ്ങളും കോശങ്ങളും സുരക്ഷിതമാവുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ഈ സുരക്ഷ എല്ലാവർക്കും എല്ലാ പ്രായത്തിലും ലഭിക്കുമെന്നുറപ്പില്ല. മദ്യം, മയക്കുമരുന്നും, പുകയില, പാൻമസാലകൾ എന്നിവയാൽ ആസക്തരായവർക്ക് യൗവനത്തിൽ പോലും ഈ സുരക്ഷ നഷ്ടപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതാഹാരവും അഹിതാഹാരവും ശീലിച്ചവർ മധ്യപ്രായത്തിലെത്തുമ്പോഴേക്കുതന്നെ ഈ സുരക്ഷ നഷ്ടപ്പെട്ടു കൂടാതെ കയ്യില്ല. വൃദ്ധരും കുട്ടികളുമാണ് വിഷച്ചേരുവുകളുടെ ബലിയാടുകളാകുന്നവരിൽ അധികവും.

രോഗത്തെയും ചികിത്സയെയും സംബന്ധിച്ച് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന വികല ധാരണകളും ദുരന്തത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നുണ്ട്. പലപ്പോഴും ആരോഗ്യലക്ഷണങ്ങൾ രോഗലക്ഷണങ്ങളായും മറിച്ചും തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിന് വ്യക്തമായ ഒരു ഉദാഹരണമാണ് തുമ്മൽ.



ശ്വാസകോശത്തിൽ പുകയോ പൊടിയോ കഫമോ കയറിയാൽ ശ്വാസനത്തിന് പ്രായസം നേരിട്ടാൽ തടസ്സം നീക്കി ശ്വാസോച്ഛാസം സുഗമമാക്കാനുള്ള സാഭാവികമായ നടപടിയാണ്. ശ്വാസനവ്യവസ്ഥ കാര്യക്ഷമമാണെന്നതിന്റെ തെളിവ് കൂടിയാണ്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ധാരാളം പേർ ഡോക്ടർമാരെ സമീപിക്കുന്നത് ഈ ആരോഗ്യ ലക്ഷ്യത്തെ അടിച്ചമർത്താൻ വേണ്ടിയാണ്.

ശ്വാസകോശത്തെ മാത്രമല്ല, ആളെത്തന്നെ പാതിമയക്കത്തിലാക്കുന്ന ആന്റി ഹിസ്റ്റമിൻ വർഗത്തിൽപ്പെട്ട മരുന്നുകളാണ് അവർ കുറിച്ചുകൊടുക്കുന്നത്. ഇത്തരം മരുന്നുകൾ പതിവായി കഴിക്കുന്നത് പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വഴിവെക്കും. ആൾ തുമ്മിക്കൊണ്ടേയിരിക്കട്ടെ എന്നല്ല ഇതെഴുതുമ്പോൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പുകയാണ് ശ്വാസകോശത്തെ വിക്ഷുബ്ധമാക്കുന്നതെങ്കിൽ പുകയില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് പോയി അല്പനേരം അഗാധശ്വാസം (Deep Breathing) നടത്തിയാൽ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരമാകും. പൊടിയാണ് പ്രശ്നമെങ്കിൽ പൊടിപടലങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറിനില്ക്കുകയും കയറിയ പൊടിഒഴിവാക്കാൻ ഏതാനും പ്രാവശ്യം തുമ്മിക്കൊള്ളട്ടെയെന്ന് കരുതുകയും ചെയ്താൽ മതി. തുമ്മിയിട്ട് ആരുടെയും മുക്ക് തെറിച്ചു പോവുകയോ ശ്വാസകോശം അടർന്നുപോരുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലല്ലോ. ഒട്ടും വിയർക്കേണ്ടതില്ലാത്ത ജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്ക് തണുപ്പേല്ക്കുമ്പോൾ അല്പം കഫം വർധിക്കുക സാഭാവികമാണ്. വിയർപ്പിലൂടെ പുറത്തുപോകേണ്ട ഉപ്പും വിഷാംശങ്ങളും മറ്റും പുറംതള്ളാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ബദൽ സംവിധാനമാണത്. നടത്തവും ലഘുവ്യായാമങ്ങളും മുഖേന അതിന്റെ പ്രയാസങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിയും. കഫം വർധിക്കാനിടയാക്കുന്ന ഭക്ഷണരീതി മാറ്റിക്കൊണ്ടും ഇത് പരിഹരിക്കാം.

വിഷാംശമുള്ളതോ മറ്റു കാരണങ്ങളാൽ ദോഷകരമോ ആയ ഭക്ഷണം അകത്ത് ചെന്നാൽ സ്വയം രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ സംവിധാന(Defence Mechanism)ങ്ങളാണ് ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവും. ആമാശയത്തിലെത്തിയ ഭക്ഷണം ഒട്ടും ദഹിപ്പിക്കാതെ പുറംതള്ളുകയാണ് ശരീരത്തിന്റെ സുരക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടതെങ്കിൽ ഛർദ്ദിയുണ്ടാകുന്നു. ഭാഗികമായി മാത്രം ദഹിപ്പിച്ചശേഷം പുറംതള്ളേണ്ട ആവശ്യമേ ഉള്ളുവെങ്കിൽ വയറിളക്കമുണ്ടാകുന്നു. സാധാരണ ഗതിയിൽ ഇത് രണ്ടും



രോഗലക്ഷണങ്ങളല്ല; ദഹനേന്ദ്രിയം ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവ് മാത്രമാണ്. പല തവണ ഛർദ്ദിച്ചിട്ടോ വയറിളക്കിയിട്ടോ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നാരങ്ങാ വെള്ളമോ മറ്റോ കഴിച്ചാൽ മതി. ചെറിയ ഇടവേളയിലെ അസ്വാസ്ഥ്യത്തിനുശേഷം ദഹനവ്യൂഹം സാഭാവിക സ്ഥിതിയിലാകും. എന്നാൽ ഛർദ്ദിയോ വയറിളക്കമോ ഉണ്ടായാൽ ഉടനെ അത്യന്തം ഉത്ക്കണ്ഠയോടെ ഡോക്ടർമാരെ സമീപിക്കുകയാണ് മിക്കവരും ചെയ്യുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ ഈ രക്ഷാസംവിധാനങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുന്ന മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ എന്താണുണ്ടാവുക? പുറംതള്ളപ്പെടേണ്ട ദുഷിച്ച ഭക്ഷണം ആമാശയത്തിൽ തന്നെ കെട്ടിക്കിടന്ന് കൂടുതൽ വിഷമം സൃഷ്ടിക്കും എന്നല്ലാതെ മറ്റൊരു വിശേഷവും ഇല്ല. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് പല പ്രതിസന്ധി നിവാരണ (Crisis Management) മാർഗങ്ങളും ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസത്തിനകം അസുഖം മാറിയേക്കും. സാഭാവിക രീതിയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂർ കൊണ്ട് പരിഹൃതമാകുന്ന പ്രശ്നം രണ്ടു ദിവസം നീണ്ടുനില്ക്കാൻ ഇടയാകും. കുറെ പണം നഷ്ടപ്പെടും, രാസഔഷധങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ വല്ലഭോഷവും വരുത്തിവെച്ചേക്കും എന്നതൊക്കെയല്ലാതെ ഉദര പ്രശ്നത്തിന് അടിയന്തര പരിഹാരത്തിന് ശ്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല.

അലർജിയാണ് ഒട്ടേറെ ആളുകളെ അലട്ടുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപ്രശ്നം. തുമ്മൽ അതിന്റെ പല ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്ന് മാത്രമാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ അതീവ ജാഗ്രത(Hyper sensitivity)യാണ് അലർജി. ചർമ്മത്തിലോ ആന്തരാവയവങ്ങളിലോ കൂഴപ്പം വരിത്തീയേക്കാവുന്ന അപകടകാരികൾ(Risk Factors)ക്കെതിരിലാണ് ജാഗ്രത. അലർജിയുണ്ടാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ (Allergens) പ്രതിജന ഭിന്നമായിരിക്കും. അഥവാ പലരിലും പലതായിരിക്കും. പലതരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ, സുഗന്ധങ്ങൾ, സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കൾ

തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ വസ്തുക്കൾ. പഴയ പൂസ്തകങ്ങളും കടലാസുകളും ഫയലുകളും ഏറെപ്പേർക്ക് അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നു. ഒരാൾക്ക് തന്നെ ഒരു റിസ്ക് ഫാക്ടർ ശല്യമുണ്ടാക്കുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരേ അളവിലായിരിക്കില്ല. കാലാവസ്ഥ മാറുമ്പോഴും മാനസിക സംഘർഷമുണ്ടാകുമ്പോഴും അത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രയാസം കൂടുതലായിരിക്കും. ഓരോ അവസ്ഥയിലും ശാരീരിക വ്യവസ്ഥ അപകടത്തിലാകാതിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ അളവിൽ ശരീരം ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നതുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ ഈ ജാഗ്രതയെ തകർക്കുകയല്ല ഇതിനുള്ള പരിഹാരം. അപകടകാരികളായ ഘടകങ്ങൾ ഏതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവയെ ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ജീവിതപരിസരത്തിൽനിന്നും മാറ്റിനിർത്തുകയാണ് ഉചിതമായ നടപടി. അലർജിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകാത്ത അവസ്ഥ രാസഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുകയാണ് പല ചികിത്സകരും ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ഘടനാഭേദത്തെ പല വിധത്തിലും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക.

കാലാവസ്ഥ മാറ്റമുണ്ടാകുമ്പോഴും മറ്റും ജലദോഷ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവുക സാഭാവികമാണ്. മനസ്സിൽ ആശങ്കയ്ക്ക് ഇടം നല്കാത്തവർക്ക് അതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ പുന്തണ്ട് മണിക്കൂറിലേറെ നീണ്ടുനില്ക്കാൻ സാധ്യത കുറവാണ്. ഓരോ ജലദോഷവേളയിലും ഉടനെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ അപകടമാകുമെന്ന് ഭയന്ന് ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർക്ക് കാലക്രമേണമരുന്നിന്റെ വീര്യം കുട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടി വരും. എല്ലാ 'സൂപ്പർ സ്പെഷൽ' പനികളും അവരെ കീഴടക്കാനുള്ള സാധ്യത വർധിക്കുകയും ചെയ്യും. ആഹാര -വിഹാരങ്ങളിലെ അപകടഘടകങ്ങൾ പോലെ തന്നെ ആന്റിബയോട്ടിക്, സ്റ്റീറോയ്ഡ് മരുന്നുകളും രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ വേഗം കീഴടങ്ങുന്ന പരുവത്തിലാക്കിത്തീർക്കുന്ന അപകടകാരികളാണെന്ന യഥാർത്ഥ്യം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ വളരെക്കുറിച്ചു പേർ മാത്രമേ മനസ്സിലാക്കുന്നുള്ളൂ. ഒട്ടും ഗുണദോഷവിചിന്തനം കൂടാതെ തോന്നിയ പോലെ ജീവിച്ചിട്ട് രോഗം വന്നാൽ 'ഡസൻ ബ്രേക്ക് ചികിത്സ'യ്ക്കായി ഡോക്ടർമാരെ മാറിമാറി സമീപിക്കുക എന്ന പ്രവണത നമ്മെ എത്തിക്കുന്നത് കൊടും ഖേദത്തിലും അപരിഹാര്യമായ നഷ്ടത്തിലും ആയേക്കാം. ●